THÂN QUÁN NIỆM XỨ 31.08.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn - danhnguyen151289 & nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[19/09/2021 - 08:02 - danhnguyen151289]
Thân quán niệm xứ. Gồm các vấn đề. 1 là anpana là hơi thở. 2 là các tư thế sinh hoạt lớn nhỏ có tên hoặc vô danh. 3 là bốn phép tỉnh giác.
[21/09/2021 - 10:29 - nghianguyenntn]
Sáng nay chúng ta sẽ học về Thân quán Niệm Xứ. Nó gồm các vấn đề. Ở đây thì mình phải biết luôn chữ Phạn là cái gì. Một là Anpana là hơi thở.
Vấn đề thứ hai đó là (Iriyapatha) các tư thế sinh hoạt có tên hoặc là vô danh. Số ba là bốn pháp tỉnh giác (Sampajanna). Số 4 là thể trược đáng gớm (Patikulamanasikara). Số 5 là tứ Đại quán (Dhatumanasikara). Số 6 là các dạng tử thi (sivatthika). Tổng cộng là 6 loại thì các vị có đọc trong bảng chú giải có người thì ngạc nhiên, có người thì trách nặng hơn thì có thể là giận, không có thấy khi tôi dịch hết các chú giải. Thì tôi nói một lần nữa có những bài Kinh, có những chú giải nó quan trọng đến mức mà gần như mà tôi muốn để nguyên như vậy, để mà tôi dịch riêng. Thí dụ như Kinh (…) người Miến Điện họ dịch và họ chú thích, riêng có một quyển đó đó là khoảng 600 trang. Thì tôi có một tâm nguyện là tôi sẽ làm một quyển Tinh hoa tuệ quán. Tôi dịch luôn một số chú giải của 1 số bài Kinh Đại Phương Quảng, Tiểu Phương Quảng hay là chú giải Kinh Đế Thích sở vấn hay là chú giải của Kinh Đại Niệm Xứ, chú giải của Kinh Đại Duyên.
Thì hôm nay tôi giảng bài cho bà con nhưng mà tôi mong rằng những câu nói này nó sẽ trở thành ra một lời dặn dò, để mai này mày thấy lâu lâu mà sao tôi không nhắc gì tới đó, thì quý vị nhắc chừng, là ngày xưa là sư đã dịch cái đó đó thì sư đã làm chưa. Và sẵn đây tôi cũng xin nhắc cho bà con, đó là tôi không biết bà con con trong room là gồm những lứa tuổi nào, những vị nào quá lớn như trên 60 thì nghe cái này chắc để ngậm ngùi nhưng mà ngài Xá Lợi Phất nói có những cái ngậm ngùi nên có, và có những cái ngậm ngùi không nên có. Đó là trong đời tu của một vị tăng, ni hay là phật tử nên có 7 năm tu Vô Lượng Tâm và 7 năm tu Tứ Niệm Xứ.
Thì nếu một người có duyên Ba la mật ngon lành thì có thể tu rốt ráo 7 năm Tứ Niệm Xứ thì mình có thể để xác định cái Ba la mật của mình tới đâu. Mà tôi phải nói là rốt ráo nha, chứ kiểu mà cà lơ xất xụi, ví dụ như các vị có nhớ ba hạng hành giả không. Bật Hạ là tu theo giờ. Thí dụ như như bây giờ tôi ngồi 2 tiếng, tôi đi hai tiếng rồi chiều cũng vậy. Đi hai tiếng, ngồi hai tiếng, còn ngoài cái đó ra tôi muốn làm gì tôi làm. Tôi nấu nướng, làm vườn, đi shopping, đi coi phim, đi nghe nhạc, đi quán bar, đi nhảy đầm... thì cái đó gọi là là bậc Hạ. Có nghĩa là ngoài cái giờ tu ra thì muốn làm gì thì làm. Bậc Trung là ngoài cái giờ đã định ra thì chỉ làm toàn là chuyện tốt, đó gọi là bậc Trung. Thí dụ như ngoài giờ thiền, ngoài giờ kinh thành thiền tọa ra thì bậc trung người ta chỉ nghe pháp, nghe giảng kinh, đi tụng kinh, đi coi kinh, đi quét dọn, nói chung sinh hoạt cá nhân rất là đàng hoàng sạch sẽ.

Ngoài sinh hoạt cá nhân ra thì chỉ có làm việc thiện thôi, bố thí, cúng dường, tụng kinh, quét chùa, dọn tháp, thì đó gọi là bậc Trung. Còn cái bậc Thượng thì sao, bậc thượng họ đập bể đồng hồ, tháo đồng hồ liệng, đó gọi là bậc Thượng. Nhớ nha bậc Thượnng là đập bể đồng hồ liệng đồng hồ. Có nghĩa là họ không có tu theo đồng hồ và người bậc Thượng gần như là họ không có lý do gì xài tới cái đồng hồ hết. Vì sao, là vì buổi sáng thò chân xuống giường là bắt đầu họ niệm rồi. Và đối với người bậc Thượng thì cái chuyện ngồi theo giờ là chuyện buồn cười. Là tại sao, là bởi vì vì đối với người bậc Thượng, họ coi chánh niệm giống như hơi thở, mà hơi thở ở vốn không có cái thời khắc nào mà thở và không thở đâu.

Họ coi chánh niệm là hơi thở, chính là đời sống. Họ coi hơi thở chính là cơ hội làm con người. Bởi vì đối với người chánh niệm thấy đời sống thất niệm là không phải đời sống của nhân loại, không phải là đời sống ảnh của một chúng sinh cao cấp. Tôi nói rất là nặng nhưng mà phải nói. Đối với người chánh niệm thì họ hiểu rằng sống thất niệm là cái nếp sống thấp kém. Là vì sao, là vì cái loài cái bàn sanh, cái loài sa đọa, cái thứ tà kiến, cái thứ Nhất Xiển đề. Họ không biết Phật Pháp sống phóng giật, thất niệm. Chúng ta không có một chút lý do nào để sống thất niệm hết. Một chút lý do cũng không có. Và cái gọi là con người là phải sống có chánh niệm, còn nếu mà mình mang thân người, mặc áo mặc quần, có nhà có cửa, cửa hang, ăn uống thì có muỗng nĩa, tô chén đàng hoàng nhưng mà mình sống thất niệm thì cái tâm của mình so với tâm con thú, nó không có khác nhau bao nhiêu.

Là vì sao, vì con thú nó tham, sân, si thì mình cũng tham, sân, si, ái, mạn, kiến. Mà mình tưởng mình sang hơn con thú nhưng mà lật bản đồ A Tỳ Đàm ra ở đây, trong room có ai học học A Tỳ Đàm có cái bảng nêu ra Chi Pháp. Các vị lật cái đó ra coi tôi nói đúng hay nói sai. Mình nghe người ta nói, mình tin cái đó không có hay đâu. Bây giờ mình cứ lật Kinh ra để mở cái bản ra mình coi, coi cái tâm của con chó, con heo sao, con mèo, con chuột, nó khác với Tâm con người bất thiện ở chỗ nào.

Nó khổ chỗ đó, thiệt, nó giận, tui nói không biết bao nhiêu lần. Tui nói mình đi nghe Pháp giống như mình đi bác sĩ vậy đó. Đi bác sĩ mà mong nghe cái điều tốt lành thì đừng có đi. Bởi vì bao giờ cũng vậy, đi bác sĩ là mình toàn nghe chuyện buồn thì mình mới nên đi. Chứ tự nhiên tui đang ngon lành thì mắc gì tui cúng cho bác sĩ ăn. Dù không có bệnh, đi bác sĩ cũng tốn tiền vậy. Cho nên đi bác sĩ không phải nghe điều tốt đẹp mà nghe điều buồn, sợ, lo âu mới đúng là đi bác sĩ. Chứ đi để bác sĩ khen ông đẹp quá, bà khỏe quá thì đi chi.

Thì ở đây cũng vậy, mình phải nói thiệt với nhau là mình phải có can đảm mình thấy đời sống của người thất niệm nó khác với con thú chỗ nào. Mà anh sống giống với loài nào thì khi chết anh sẽ đi về cái loài đó.

Ví dụ, anh sống mà có Định mạnh, Từ tâm mạnh,hỷ, xả mạnh thì giống Phạm Thiên. Chết về với Phạm Thiên. Mà thích hưởng thụ, có làm phước thì giống Chư Thiên cõi dục thì chết về Chư Thiên cõi dục. Tui nói nữa là quý vị buồn đó. Còn sống mà chỉ biết đói ăn, khát uống, đực cái, trống mái rồi phản vệ, tức phản ứng và tự vệ đó thì mình giống con gì thì chết về sống chung với con đó.

Ví dụ, thất niệm mà hung dữ thì sinh vô làm loài ăn thịt sống. Thất niệm mà thích ngủ, ù ù, lì lì thì sinh về làm mấy con ăn cỏ. Còn phước kém nữa thì xuống sâu chút, làm trùng, làm dế, làm bướm, làm ong. Nó rất có khoa học, tức là anh sống giống như con gì thì anh về sống với loài đó. Và ở đây, có vị nào dốt cách mấy cũng đồng với tui một chuyện là ở xứ lạnh có những loài côn trùng rồi chim muông thú vật của xứ lạnh. Rồi xứ nóng cũng vậy. Rồi cây cối hoa cỏ, các loại nấm, các loại củ, rễ cũng vậy. Nghĩa là xứ nào cũng có loại thích hợp với loài đó. Có những loại động thật vật, khoáng vật thích hợp với thổ nhưỡng, thời tiết của vùng đó. Thì chúng sanh y chang như vậy.

Mình có nội dung như thế nào thì mình sẽ tìm về cộng sinh, cộng trú với những chúng sanh tương ứng, tương hợp với mình. Cho nên tu Tứ Niệm Xứ là loại bỏ dần những thói quen thấp kém để mai này không thành Thánh thì cũng không về cộng trú với mấy loài thấp kém.

Tui nói chuyện nhỏ xíu, lạc đề thôi. Mình đi cái não trạng của người Tàu, đi đâu cũng om sòm, khạc nhổ, xả rác. Thì với não trạng đó thì bây giờ mà di cư sang Thụy Sĩ, Đức sống thì mình phải qua 1,2 thế hệ thì mới lột bỏ được não trạng xả rác, khạc nhổ, hút thuốc bừa bãi, ăn to nói lớn ở những chỗ công cộng. Vì mình quen với môi trường nào thì mình rất khó chuyển sang môi trường khác. Mà

muốn thích nghi với môi trường khác thì mình phải có sự thay đổi. Cho nên, trong ba hạng hành giả, hạng 1 là bậc hạ, ngoài thiền hành, thiền tọa thì muốn làm gì thì làm. Còn bậc Trung ngoài cái giờ thiền ra thì mình toàn làm những chuyện đàng hoàng nhưng có thể thất niệm. Riêng cái ông bậc Thượng thì không. Mấy ổng không có đồng hồ, tu thả cửa, không có đồng hồ reo, đồng hồ đeo tay, bước chân xuống giường là bắt đầu Chánh niệm. Làm gì biết nấy cho đến khi lên giường ngủ mà chìm hẳn và giấc ngủ thì thôi chứ còn nằm ngáp ngáp trên giường là còn tiếp tục Chánh niệm. Đó là bậc Thượng.

Bên Bắc Tông họ nói rằng là Lục Tổ Huệ Năng, tổ thứ 6 của Tàu, là tổ thứ 33 của Ấn Hoa đó, thì khi ổng là tiều phu, thất học mà tình cờ đi ngang nghe người ta Tụng Kinh "Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" có nghĩa là tâm không bám vào đâu thì mới thành tựu Đạo nghiệp lớn thì khi nghe thì ông ngộ. Rồi ông đi tu rồi ngộ bước 2 với tổ Hoàng Nhẫn. Tại sao tui kể chuyện ổng ở đây, nói theo Kinh Nam Tông mình thì nếu mình có duyên lành nhiều đời, đời sau mình chỉ nghe một câu Kinh nó chạm vô cái nhược của mình là mình bật dậy. Giống như Bồ Tát Tất Đạt, chỉ nhìn thấy 1 xác chết, một người già, một người bệnh là đã chạm vô chỗ nhược của Ngài là Ngài bỏ đi tu.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ kể rằng có một ông thiện nam, tình cờ đi ngang trú xứ của những vị Tỳ Kheo, ổng chỉ nghe có 1 câu thôi: Này các Tỳ kheo, cái gì không phải của các ngươi thì hãy lìa bỏ nó. Nhờ vậy, các ngươi sẽ được an lạc. Một câu thôi. Cái gì không phải của các người: Sắc, không phải của các người. Thọ, tưởng, hành, thức không phải của các ngươi. Đó là những cái do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Nó phải bản thân các người, cũng không phải sở hữu của các ngươi. Thì ổng chỉ nghe có câu đầu tiên chứ chưa hết bài Kinh nữa (cái gì không phải của mình thì bỏ đi. Vị này nghe thì lập tức xuất gia liền. Vị này lúc đó suy nghĩ một điều rất đơn giản: À, thì ra trước giờ mình hiểu lầm. Hay chưa. Thế là vị này đi xuất gia. Còn ở trong Room thì mình nghe biết bao nhiêu lần rồi, mình có giật mình hay không thì đó là chuyện của quý vị.

Vì sao, sáng nay giảng Thân Quán mà tui đi một vòng quá xa, thật ra không có xa, tui đang giảng Thân Quán đó. Mình tu Thân quán Niệm Xứ để chi, để mình ngộ ra rằng cái chữ "của" từ đó đến giờ thật ra nó là cái gì. Cái tay này là của mình, cái thân này là của mình, cái móng tay làm nail này là của mình, cái móng chân này là của mình, cái làn da bụng này là của mình, cái làm da mặt, cái môi này là của mình. Những thứ mình chăm sóc, mình rửa ráy, mình vệ sinh mỗi ngày, đó là của mình. Đó giờ mình nghĩ như vậy. Nhưng mà khi mình là 1 hành giả Tứ Niệm Xứ thì thình lình thấy cái chữ "của" đó nó mỉa mai, nó bẽ bàng, nó phũ phàng cỡ nào. Tại sao? Bởi vì chỉ cần bị stroke (đột quỵ) nằm xuống 1 cái thì cái làn da bình thường mình chăm sóc thì giờ ai ngắm. Ai ngắm? Hồi đó giờ mình bị mụn, vết nám, vết thâm đúng không. Mình làm đủ cách để mà chăm sóc nó, để chi, để cho người ta nhìn. Bây giờ không cần chết, chỉ cần nằm yên một chỗ thôi thì lúc đó mình mới hiểu làn da lúc đó ai nhìn. Tui không biết quý vị có hiểu tui nói không. Chưa chết, chỉ nằm một chỗ thôi thì ai nhìn cái mặt mình nữa mà trang điểm. Rồi những thứ quần là, áo lụa, giày dép, những thứ xưa giờ mình đầu tư, mua sắm để mà trưng diện khi ra phố, mình nằm liệt ra đó thì những thứ đó ai còn nhìn ra nữa.

Có dịp nào mình đặt chân ra ngoài cửa nhà nữa đâu mà xài. Thì lúc đó mình mới thấm thía cái chữ "của". Nó phũ phàng như vậy. Và chưa hết, mình nghĩ nó là của mình nhưng mà nó đau ngoài ý muốn. Nó bị tê, nó bị mỏi ngoài ý muốn. Cho nên Thân quán Niệm Xứ là một trong 4 cái cửa để mình bước vào quan sát cái con người thật của mình. 4 cửa để mình quan sát trong con người của mình: Thân, thọ, tâm, pháp. Thân là 1 cửa, đừng coi thường nó. Nói nó là một cửa nhưng mà đã lọt vô trong nhà rồi thì cửa nào cũng giống nhau thôi. Khi đã chứng Thánh rồi thì sẽ thấy hết. còn chưa chứng Thánh thì người thì thấy hợp với của nam, cửa đông, cửa tây, cửa bắc, mà chứng Thánh rồi, nghĩa là đã lọt vô bên trong cái nhà rồi thì cửa nào cũng vậy thôi.

Thì đầu tiên là hơi thở. Hơi thở được xem là dấu hiệu thường trực của sự sống. Cái đề tài hơi thở này nó sâu sắc ghê lắm. Tại sao nó sâu sắc? Bởi vì một ông tổng thống, 1 ông giáo hoàng mà không thở trong 5 phút thì tổng thống và giáo hoàng đó không còn nữa, các vị tự hiểu rồi. Tổng thống, giáo hoàng mà quên thở trong 5 phút thì tổng thống, giáo hoàng đó không còn nữa mà chỉ còn di hài thôi. Có nghĩa là cũng con người đó, ổng còn thở thì tổng thống, giáo hoàng, đức Dahalama đó đang nằm nghỉ, mà nếu không còn thở nữa thì mình chỉ còn gọi là di hài đức giáo hoàng, di hài tổng

thống, di hài Đức Dahalama, nãy là nằm, giờ là đang được quàng. Quý vị coi nó bẽ bàng không? Chỉ cần quên thở thì cái ngôn ngữ người ta xài cho mình đã là khác rồi, bây giờ nó qua tới di hài. Nãy là nằm, giờ đang được quàng tại đâu đó.

Cho nên cái hơi thở đó, bởi vì nó thường trực cho nên khi ta quan sát nó có nghĩa là ta cũng đang thường trực quan sát. Cái câu này phải ghi: Vì hơi thở là cái thường trực nên sự quan sát nó cũng là việc thường trực. Đặc biệt chỗ đó. Có nghĩa là dù mình ngồi thiền trong một tiếng hay hai tiếng thì trong suốt thời gian đó mình cũng không thể nào lơ là được vì dù muốn dù không nó cũng ra, dù muốn dù không nó cũng vào. Và chính việc quan sát hơi thở là cơ hội tốt nhất để bà con thấy là, à thì ra cái thân này nó giả tạm đến như vậy. Hơi thở nó ra mà không vào là xong. Sự nghiệp cỡ nào cũng phải bỏ lại. Tình yêu, quyền lực, quan hệ xã hội, bao nhiêu thú vui của cuộc đời, trăng, sao, hoa lá, tất cả phải bỏ lại hết cho nhân gian khi mà hơi thở nó ra mà quên vào. Và cái này chỉ có hành giả quan sát hơi thở ra vào mới cảm được thôi. Còn cái kẻ mà cả ngày tung tăng, tung tăng rồi lâu lâu mới ghé cái mông vô ngồi nghe giảng chút thì không có thấm, bởi vì mình đâu có trải nghiệm được cảm giác của một người sống chánh niệm. Mình hổng có.

Cứ sống Chánh niệm với hơi thở thôi thì quý vị sẽ nghiệm ra những điều ly kỳ lắm. Quý vị sẽ nghiệm ra, à thì ra nó chỉ là vậy thôi. Và cái kinh nghiệm quan sát hơi thở trong Tứ Niệm Xứ là như thế nào. Chúng ta có đến 800 lời hướng dẫn khác nhau từ các thiền sư nhưng mà nói chung là nó như thế này: Hít thở tự nhiên, chỉ quan sát không can thiệp hay điều khiển, này mới quan trọng. hít thở tự nhiên để phổi hết hơi thì tự nó có nhu cầu hít vào, khi phổi đầy nó sẽ có tự có nhu cầu đẩy ra. Tức là có tiếp nạp và giải phóng là nhu cầu tự nhiên của phổi. Hành giải chỉ quan sát. Nhờ vậy mới thấy thân sống được nhờ hơi thở và hơi thở chỉ là cái nhu cầu sinh học do duyên mà có. Vậy cái mạng sống của ta chỉ là do duyên. Hành giả cảm nhận cái đó. Không có can thiệp vì có ý can thiệp, điều khiển sẽ không thấy được tính vô ngã, tùy duyên của thân. Và chính ý muốn can thiệp ấy là tham ái. Cái này là phải ghi. Hành giả để phổi mình tự nó có nhu cầu, nó tự hoạt động theo nhu cầu. Còn mình đứng ngoài khoanh tay hoặc là chắp sau mông nhìn nó. Đây là cách nói thôi, chứ ngồi mà sao chắp sau mông được. Đại khái mình chỉ là kẻ bàng quan nhìn nó. Cái phổi khi mà nó cạn hơi thì tự động nó có nhu cầu hít vào. Và khi nó đầy rồi, nó đầy trong 1 khoảng thời gian bao lâu thì tùy người thì tự động nó sẽ có nhu cầu tống ra. Và khi nó tống ra ở mức nào đó thì phổi bắt đầu có nhu cầu nạp luồng hơi mới vào. Và hành giả chỉ việc nhìn thôi. Và ở đây có một chuyện rất quan trọng mà tui muốn bà con lưu ý. Có những ngôn ngữ mà những nhà ngôn ngữ học gọi là ngôn ngữ cấp thấp, có nghĩa là những ngôn ngữ không có chia. Không có chặt chẽ danh từ, động từ, thì đó được gọi là những ngôn ngữ cấp thấp. Vì ý tứ diễn đạt của nó không được chính xác. Còn những ngôn ngữ mà nó có chia cấp này, cấp kia nhưng trong danh từ, động từ như Nga, La Tinh, tiếng Đức, Pali, Sankrit, nó chia hết. Tiếng Pháp nói khó chứ nó không bì được với sự chặt chẽ của tiếng Nga, La Tinh, tiếng Đức, Pali, Sankrit.

Vì sao tui nói lạc đề vậy, tui muốn nói rằng, ở tiếng Pa Li, khi mà Đức Phật diễn đạt thì Đức Phật phải chia. Ví dụ như Ngài nói là: Vị Tỳ kheo khi đang thở ra, vị Tỳ kheo biết rõ rằng tui đang thở ra. Thì Assasati là thở ra nhưng mà khi Đức Phật diễn tả thì Ngài phải chia chứ, Assasami à tui đang thở ra, nó kẹt vậy đó. Mà mình thấy có chữ "tôi" rồi thì đúng là tôi thở. Không phải, bởi vì cái ngôn ngữ có chia cho nên trong trường hợp này người ta phải chia,chia theo ngôi thứ. Cho nên khi dịch ra tiếng Việt có "tôi", là "tôi thở". Trong khi tiếng Anh không có chia chặt chẽ như vậy. Tiếng Anh là you thở, tôi thở, họ thở, nó thở, tất cả đều là một hình thức thôi. Tiếng Anh chỉ có "thì" thôi. Động từ tiếng Anh chỉ có khác biệt nhau về "Thì" thôi. Chứ còn trong trường hợp này thì phải nói là giống nhau nó không có chặt chẽ. Tiếng PaLi thì rất chặt chẽ. Đang thở ra dài, vì Tỳ kheo biết rõ rằng "tôi đang thở ra dài". Khi mà Ngài nói thì bắt buộc Ngài phải chia chứ. Mà chia nên mình thấy có chữ "mi" là nghĩ là "tôi thở" thế là chàng bèn quan sát hơi thở của mình bằng cái khái niệm "tôi". Đó là 1 chuyện đại kỵ. Cái chỗ này rất là sâu kín, rất là vi tế.

Tất cả các bản dịch đều tôn trọng cái nguyên văn. Nên cứ đè cái chữ "tôi đang thở". Không có "tôi". Mà là "đang thở ra". Tui năn nỉ quý vị hiểu dùm tui để tui giảng qua chỗ khác. Chứ bây giờ tui thấy cái quy cứ bư bư vầy tui khổ quá. Đang thở ra, không có tui nhưng tại vì động từ Pa Li người ta chia nó chặt chẽ như vậy rồi.

Nhớ nha, cái chuyện đó rất là quan trọng. Chỉ ghi nhận, hơi thở ra, biết thở ra, thở vô, biết thở vô. Chứ có vụ "tui", "ta" ở đây.
Chuyện thứ 2, tu Tứ Niệm Xứ dù đề mục nào: thân, thọ, tâm, pháp, cái mục đích là gì. Là thấy rõ danh, sắc, cái thân, tâm của mình nó là gì và nó đang ra sao.
Phải ghi: "Tu Niệm Xứ để thấy thân tâm là gì và đang ra sao. Mục đích là phát hiện tam tướng trong đó. Thấy mọi thứ là vô thường, là bất toại, là vô ngã. Khía cạnh này luôn bị che khuất trong cái tầm nhìn của phàm phu vì ba lý do. Một là vì bị ám ảnh bởi cái hình thức liên tục (Santatisanna) của danh sắc nên không thấy tính vô thường của chúng. Do bị ám ảnh bởi tính hình thức toàn thể (Ganasanna) của danh sắc nên phàm phu không thấy được tánh vô ngã của danh sắc. Do bị ám ảnh bởi (34) Do thường xuyên thay đổi tư thế sinh hoạt (Iriyapatha) nên phàm phu không thấy được tánh khổ của danh sắc. Tu Niệm Xứ là con đường lìa bỏ 3 chướng ngại này.
Bắt đầu tui giảng. Thứ nhất bị ám ảnh bởi hình thức liên tục là sao. Mình thấy hồi nhỏ có đứa bé nằm trong bụng mẹ, sau đó nó ra đời, nó đỏ tươi, cái tóc thưa, cái da mỏng, rồi má nuôi 1 thời gian da nó mặn mòi, tóc nó đen hơn, nhiều hơn. Tay chân nó lớn hơn, có ngấn, tròn tròn, mập, bụ bẫm, kháu khỉnh rồi từ từ nó lật ngửa rồi biết bò, biết đứng chựng, đi, rồi biết chạy. Con gái thì kêu con Cúc, con Lan. Con trai thì kêu thằng Tuấn, thằng Vũ. Rồi biết chạy, biết nói chuyện, thời gian sau có râu, con Lan nó dậy thì. Mình thấy suốt không thấy cái gì bị gián đoạn từ 1 lúc trong bụng mẹ, rồi đỏ hỏn đi từ từ… chính sự liên tục đó của danh sắc làm cho mình không thấy có một sự vô thường đang diễn ra trong từng nháy mắt. chưa hết. Chuyện đời do mình bị ám ảnh bởi những chuỗi liên kết, liên tục cho nên không nhớ ra 1 chuyện đó là thế giới này là đồ lắp ráp.
Các vị tưởng tượng dùm tui, cái gì ở trên đời, mình gọi là chiếc xe, dòng đời, cuộc tình, quyền lực… tất cả đều là đồ ráp không à. Nó ráp vì cái sự liên tục nó quá chặt chẽ, nó khít khao đi, cho nên mình không còn nhớ đến 1 cái chuyện là thế giới này, nó là một cái chuỗi tồn tại, một chuỗi hiện hữu mà căn cứ trên hình thức tổng hợp, lắp ráp, ghép nối của vô số các thành tố lớn bé, rời rạc nhau. Chỉ có anh hành giả Tứ Niệm Xứ thì ảnh (đang nói Thân Quán Niệm Xứ), khi ảnh quan sát về hơi thở thì ảnh mới nghiệm ra cái đầu tiên này: à, thì ra từ cái lúc mà nó còn đỏ hỏn trong nôi á, nó còn trên tay má nó mà cho tới bây giờ nó 40 tuổi thì nó đã bao nhiêu lần rồi nó thở, trung bình 1 tiếng đồng hồ là bao nhiêu hơi thở (thở ra, vào). Trung bình, chứ chính xác thì không thể nào vì cơ thể mỗi người khác nhau. Một ngày trung bình là bao nhiêu lần thở ra thở vào. Rồi một tuần, 1 tháng, 1 quý, 1 năm, trung bình là bao nhiêu hơi thở ra vào. Và tui nói rồi, 5 phút nó quên thở là coi như cái gì cũng xong. Chỉ có anh tu Tứ Niệm Xứ là ảnh thấy ra cái này, thấy thế giới này liên tục, nhưng thật ra nó rời rạc.
Thứ 2 là do bị ám ảnh bởi hình thức toàn thể. Toàn thể là sao. Mình hình chiếc xe nó để chữ L thì mình biết nó là chiếc Lexus. C là Cardillac. Chữ RR thì biết nó là RollRoyce. Mà mình không nhớ ra là nó không hề có chiếc Lexus, Cardillac, RollRoyce, mà nó toàn là đồ ráp không. Bây giờ đưa cho thợ nó tháo thì trong vòng 3 tiếng đồng hồ, không còn chiếc xe nào hết. Còn cái thùng xe là nó lấy hàn gió đá nó cắt nhỏ ra luôn, hoặc bỏ vô máy dập, nó dập cái bẹp, dẹp lép như con tép và mất giỏ xe, thùng xe luôn. Nha, thì không còn cái gì hết.
Nó còn nguyên cái đống linh kiện thôi (mấy đồ part thôi) chứ không còn cái gì hết. Nhưng mà vì chúng ta bị ám ảnh bởi hình thức toàn thể (chữ Ghana mass: toàn thể), nhớ nha, bị ám ảnh bởi hình thức toàn thể, nên mình quên đi chi tiết bên trong là toàn đồ ráp ở trỏng thôi. Vì ám ảnh cái này nên mình mới có ông A, bà B, mới có tui, của tui, nếu rời rạc không thôi thì làm gì có của A, của B. Là tui nói không biết bao nhiêu lần, cái chuyện ám ảnh tui là cái thằng cha bị tai nạn bị nát chân rồi được thế chân của người khác đó. Thì khi mỗi lần ổng tắm, ổng kỳ cọ cái chân của ổng thì ok, ổng kỳ cọ cái chân được người ta ráp vô, ổng khó chịu dữ lắm. Không biết quý vị còn nhớ chuyện đó không. Có nghĩa là có 2 cái chân dính liền, nhưng 1 chân là nó theo mình từ nhỏ, nó là của cha, của mẹ mình cho mình thì mình không có ớn, còn cái này là của người chết rồi, từ nhiên gắn qua bên đây, mặc dù lúc gắn là người kia mới chết thôi nhưng mà mình thấy nó kì kì. Nói kì là nhẹ, đúng hơn là sợ thì đúng hơn. Sợ lắm. Quý vị tưởng tượng. Quý vị tưởng tượng mở trong bóp ra có 1 cái keychain của 1 người chết rồi thì mình đã ớn. Cách 15, 17 năm về trước, có lần chúng tôi thuyết pháp ở Louisiana, chùa đó là chùa hội. Rồi cái, ban ngày thuyết pháp, phật tử họ tới, giảng xong thì

9-10h họ về hết để mình trong chùa. Mà cái chùa đó nó lạ lắm, bởi vì nó có đường xe vô bên tay phải và ra bên tay trái, cho nên chùa đó giống như ốc đảo vậy đó. Có đường xe chạy bọc quanh chùa. Mà đêm đó, tui thấy có xe vô mà không có xe ra. Cái tui suy nghĩ hoài, không lẽ có ăn cướp. Tui mới kêu phật tử, cái bà hội trưởng mà bả bận máy, bả không trả lời, cái tui mới kêu một người quen. Tui mới nói chú ơi, tui thấy lạ vậy đó. Thì ổng không có trả lời máy mà để cái lời nhắn trong máy thì trong đó, tui nghe tiếng đàn bà nói thế này "Hiện giờ, chúng tôi đang bận, xin quý vị để lại tin nhắn". Mà lúc đó là 12 giờ đêm, mà 4 bề là rừng mà Louisiana nó có 2 điểm đặc biệt. Một là cá sấu nhiều vô địch, mà cái thứ 2 là nhà ma.
Nhà mà có tiếng là ma thì ở Louisiana nó nhiều lắm. Mình cũng ớn, lúc đó cỡ 30 tuổi, kể cũng già nhưng mà cũng ngán. Mà cái tiếng trả lời máy "chúng tôi đang bận, xin quý vị để lại tin nhắn" là tiếng bà vợ ông chủ máy. Mà vợ ổng bị xe cán chết cách đây mấy tháng rồi. Rồi ổng thương vợ nên tiếp tục ổng xài lại cái âm thanh đó, có nghĩa là bả mất nhưng mọi thứ trong nhà giữ nguyên. 12 giờ đêm mà tiếng một người đàn bà mà mình biết rõ ràng là nàng đã chết, nha, 100% là nàng đã chết vì tui từng đứng trước bàn thờ của nàng chiều nay. Chiều nay ông chồng chở tui đi 1 vòng rồi mới đưa về chùa thuyết pháp. Và tui có ghé nhà, tui đứng trước bàn trờ của nàng, để rồi bây giờ nàng trả lời tui "chúng tôi đang bận, xin quý vị để lại tin nhắn".
12 giờ đêm quý vị tưởng tượng, không phải tui kể chuyện ruồi bu mà tui nhấn mạnh cho bà con biết, nếu mà cô đó không chết thì cái âm thanh này hoàn toàn không có vấn đề mà vấn để ở chỗ là nàng không còn nữa, còn tui thì thêu dệt, cái đầu của phàm phu mà, nó thêu dệt. Thay vì mình nghe thì mình biết đó là tiếng mà người ta để lại thì không có gì. Đằng này mình thêu dệt nào là nàng bị xe cán chết, mà kiểu gì, nàng buổi trưa đi mua thức ăn, rồi cầm thức ăn đó về cho chồng mình. Trên đường băng qua lộ, không biết là nàng quên nhìn hay thằng tài xế nó quên ngó, mình không biết, mà nó tông 1 phát là nàng đi luôn. Để rồi nàng không còn trên cái cuộc đời này nữa mà cái âm thanh thì vẫn còn đó. Hoa đào năm ngoái mà còn cười gió đông. Thì cái ám ảnh về tính toàn thể nó trở thành rào cản che khuất cái tính vô ngã của danh sắc. Có nghĩa cái tính toàn thể ở đây là gì, thay vì chúng tui chỉ nghĩ nó là âm thanh nói theo A Tỳ Đàm, nó là cái do tâm tạo thì ok quá, mà đằng này chúng tui lại liên tưởng đây là tiếng nói của 1 người đàn bà bị xe cán chết.
Khi tui tự dựng lên 1 cái tượng đài quá lớn như vậy vì cái tính toàn thể nó nổi bật và tính vô ngã nó bị chìm khuất. Ở đây, có người nói tui sợ ma, tui năn nỉ quý vị. Các vị đừng tưởng là các vị ngon. Phật cao nhất xích, ma cao nhất trượng, có nghĩa mình tu cỡ nào thì ma cỡ đó, quý vị biết không. Hiện giờ tui đang ở Boston, mà cái nhà này nó nằm ở bìa rừng, cái này mà yếu, ban đêm nằm 1 mình ở trên lầu cũng ngại lắm, nhưng mà ông sư riết quen. Nhưng mà bắt đầu cái ngày mình đi mổ về, mình nghĩ đến cái chết nhiều, mình thấy cái khác nó nhỏ đi. Có lẽ không có ông nào dám nói thiệt, chứ tui sợ thì nói sợ. Mà cái sợ ma của tui không giống các vị trong room. Là vì các vị do yếu bóng vía mà sợ, các vị không biết nhiều về phi nhơn mà sợ. Còn tui ngại là vì tui biết quá nhiều về họ. Hai cái đó khác nhau nha. Chứ đừng nghe người ta cái nghĩ "mình với ổng" giống nhau. Còn khuya! Nha. Mình sợ là vì mình không biết nhiều về họ, còn ổng sợ là vì ổng biết quá nhiều về họ.
Trong Kinh nói, Đức Phật là chí tôn, chí Thánh, Thiên Nhân Chi Đạo Sư, Tứ Sanh Từ Phụ mà ở trong 1 mình, có đêm Ngài đang đi Kinh hành, Ngài thấy 1 con rắn mà nó to như 1 chiếc xuồng, mà hơi thở như lò rèn của ông thợ rèn, mà con mắt to như cái chén, đỏ rực. Nó bò lại chỗ Ngài. Ngài đang đi Kinh hành như vậy, Ngài thấy như vậy, Ngài mới nói: "Như Lai biết ngươi là ai rồi, có 100, 1000 lần như vậy thì cũng không có thêm được gì đâu". Ngài nói như vậy thì con rắn biến mất, vì con rắn đó chính là ác ma thiên tử. Khủng khiếp chưa. Các vị tưởng tượng, Thế Tôn mà còn bị như vậy, nó phá tới cái mức khủng khiếp như vậy đó. Trong Kinh nó nó to như chiếc xuồng, như chiếc thuyền vậy đó. Mà hơi thở nó giống như lò rèn vậy đó, phì phì vậy đó. Mà nó bò tới chỗ Ngài. Ngài đứng yên nói "Như Lai biết ngươi là ai rồi", thì nó nghe nó mới biến mất. Nên trong room mình nói, có nhiều người cứ nói sợ ma thì niệm Phật. Không lẽ giờ tui nói quý vị nghe, quý vị run. Ma mà còn hiện ra nhát Ngài, mà có làm được gì đâu, như gió thổi vào đá núi, thổi vào thì làm gì được đá núi. Nhưng đừng nói niệm Phật là ma không xuất hiện, đó là tào lao, cái đó là hiểu tào lao. Cái quan trọng không phải là mình niệm Phật cho ma không xuất hiện mà dù cho nó xuất hiện thì mình

cũng không có sợ. Tây có 1 câu nói hay lắm "Cầu nguyện không phải để thoát nạn mà để khi lâm nạn vẫn bình tĩnh". Câu này bà con phải xăm lên mình. Câu này rất là Phật Giáo.
Còn quý vị tưởng tượng nha, ngài Mục Kiền Liên là đệ nhất thần thông (bên Tăng), bà (…)- (bên Ni) cũng đệ nhất thần thông. Ác 1 nỗi là 2 vị đệ nhất thần thông đều bị đại nạn. Vị bên Ni bị người ta cưỡng hiếp. Còn đệ nhất bên Tăng bị người ta thảm sát. Các vị tưởng tượng, lúc đó Đức Phật ở đâu, Đức Phật lúc đó còn mà. Thần thông người ta còn nguyên đâu có mẻ miếng nào, mà cái nghiệp nó tới. Và cả dòng Thích Ca bị tàn sát, quý vị tưởng tượng đi. Lúc đó Đức Phật ở đâu, Ngài còn mà. Trong Kinh nói là Ngài đã can thiệp mấy lần rồi. Ngài thấy không xong, Ngài biết đây là nghiệp rồi nên Ngài để yên. Thì trong suốt 3 ngày trời, thời gian dòng Thích Ca bị tàn sát thì Thế Tôn bị nhức đầu tàn khóc. Một cơ nhức đầu mà người thường chỉ có nước chết đi nhưng mà Ngài thì ok. Ngài chịu đựng được trong suốt 3 ngày. Vì sao mà Ngài nhức đầu, không phải vì Ngài thương nhớ, căng thẳng, lo âu. Nhức đầu là vì cái nghiệp. Lúc trước, Ngài từng là 1 đứa bé, trong 1 ngôi làng đánh cá, cả cái ngôi làng trong dòng họ người ta thả thuốc độc xuống dòng sông để mà giết cá. Ngài chỉ là đứa bé thôi, Ngài không trực tiếp nhúng tay tham dự nhưng Ngài vui lắm. Thấy bỏ thuốc xuống, mấy con cá chịu không nổi nhảy tưng tưng lên mặt nước. Người lớn mình vớt vô. Con nào ăn thì ăn, con nào bán thì bán. Nhìn đã lắm, thấy cá tươi, cá lớn, cá bé nhảy, đã lắm.
Nếu Ngài không phải là Phật thì Ngài đã bị cộng nghiệp trong cái lần thảm sát của dòng họ Thích Ca rồi. Nhưng vì Ngài là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, 1 phần nữa là Ngài không trực tiếp nhúng tay nên Ngài chỉ bị 1 quả nhẹ thôi. Tức là bị nhức đầu suốt, trong thời gian quyến thuộc của Ngài bị hại. Cho nên, tu Tứ Niệm Xứ không phải là để thoát nạn, niệm Phật không phải là để thoát nạn. Thiền Định không phải để thoát nạn. Nhưng đặc biệt, Pháp môn Tứ Niệm Xứ là mình nhìn rõ bản chất của nhân thiện, nhân bất thiện, quả thiện, quả bất thiện.
Người phàm mình có 2 thứ khổ, khổ nhân và khổ quả. Khổ quả là bị đói, bị bệnh, bị chửi. Còn khổ nhân là tham, sân si. Khi bị người ta chửi thì đó là quả bất thiện, nhưng mình gieo nhân bất thiện mới, đó là mình nổi sùng lên mình chửi lại nói. Mình đánh lại người ta.Còn Tứ Niệm Xứ là mình quan sát đây là quả khổ và hãy cho nó tự kết thúc. Không có vì quả khổ này mà gieo 1 nhân khổ khác. Còn người không biết đạo, đặc biệt là phàm phu mình thì mình 2 lần khổ, cái quả nó khổ nó trổ là mình đã mệt rùi còn thêm cái nhân của khổ nữa là mình sân hận, mình khó chịu, mình bực dọc. Không biết trong room nghe hiểu không. Cái quan trọng là chỗ này. Tui nhắc lại, tại sao Pháp môn Tứ Niệm Xứ quan trọng, đừng có mong tu thiền, niệm Phật để mà thoát nạn, cái chuyện đó không có. Đã nói rồi, Đức Phật mà còn bị nạn mà. Thánh nhân còn bị nạn còn mình là nghĩa lý gì. Nhưng quan trọng nhất là sống bằng Chánh niệm, sống bằng trí tuệ, để chi. Thứ nhất, tình huống nào ta cũng bình tĩnh. Lỡ mà xuôi tay nhắm mắt thì cái chết của anh bình tĩnh vẫn tốt hơn cái chết của anh hoảng loạn, của anh nộ khí xung thiên. Dù gì cũng phải lựa cách sống thông minh nhất. Tứ Niệm xứ là quan sát nhân, quan sát quả. Quả hãy để cho nó kết thúc đừng để nó trở thành điều kiện cho nhân mới xuất hiện, tu Tứ Niệm Xứ là vậy đó. Chỉ có anh Chánh niệm là làm được việc này thôi. Hơi thở là 1 trong những đề mục nhỏ của Pháp môn Thân quán Niệm Xứ, tức nhìn cái thân này để phát hiện ra tâm tướng. Thân quán gồm có 6. Một là nhìn vào hơi thở. Hơi thở thường xuyên có mặt nên muốn quan sát nó thì Niệm cũng phải thường xuyên có mặt. Thứ 2, chính hơi thở thường xuyên có mặt nên mình quan sát nó mới hiểu ra rằng cái tấm thân này thường xuyên bị lệ thuộc nhân duyên. Chỗ này phải nhớ.
Chính vì hơi thở thường xuyên có mặt mà mình lại quan sát cái thường xuyên đó, cho nên hiểu rằng thân này thường xuyên lệ thuộc nhân duyên chứ nó không bảnh bao như mình tưởng đâu. Mình tưởng mình là bác sĩ, kỹ sư, mình giàu, mình đẹp, mình trẻ, mình khỏe, mình ngon lành. Nhưng mà không. Mình là cái giống gì đi nữa thì mình cũng thường xuyên bị lệ thuộc bởi các duyên. Chuyện đầu tiên, mình không thở là mình chết. Mà hơi thở có nhiều loại, hơi thỏ dễ chịu và hơi thở khó chịu. Thở trong chỗ thông thoáng thì dễ chịu. Thở trong cái chỗ không có mùi bậy bạ thì dễ chịu. Còn thở trong chỗ không thông thoáng, bụi bặm, ngộp, thiếu hơi là khó chịu. Thở ở chỗ có mùi tầm bậy, tầm bạ là khó chịu. Có bụi, có khói, có rác, có rưởi.
Thì có quan sát mới thấy. Thân này do hơi thở mà có, mà bản thân hơi thở cũng có lắm vấn đề. Nhớ nha, không can thiệp, không tham dự, không điều khiển. Khoanh tay đứng yên, nhìn phổi hết hơi.

Tự có nhu cầu sinh học hít vào. Khoanh tay nhìn hơi thở, khi nó ở phổi 1 thời gian thì phổi có nhu cầu tống ra. Tự nhiên vậy, không can thiệp. Nhớ rằng, có ý muốn điều khiển hơi thở thì bản thân ý muốn ấy cũng là phiền não, cũng là tham ái. Nên không tu Tứ Niệm Xứ trong từng hơi thở, thì mình cũng chuốt phiền não sanh tử, tạp khí, luân hồi. Cho nên ở đây để yên, không có can thiệp. Không can thiệp có 2 lợi. Một là không để tham ái xuất hiện. Hai là nhờ vậy mà mình có dịp nhìn thấy "ồ, thân này đâu phải của mình". Do duyên mà nó có thôi. Và 1 điều quan trọng nữa, đó là "khi tâm mới tu còn thô thiển thi hơi thở cũng nặng nề, dễ thấy. Khi tâm có Niệm và Tuệ sắc sảo thì hơi thở cũng vi tế, khó thấy hơn".
Mà ở đây ai dốt gì thì dốt, nhưng mà phải biết chuyện này. Khi nào mình giận quá, sợ quá, vui quá, cảm xúc mãnh liệt quá thì chắc chắn hơi thở có bị ảnh hưởng. Các vị phải đồng ý với tui chỗ này. Và lý do vì sao bác sĩ, nhất là mấy ông thầy Đông y, tại sao mình tới, người ta không bắt mạch liền. Dù mình đi xe hơi hay đi bộ thì người ta cũng bắt mình ngồi 1 chút là vì sao. Để cho nhịp độ sinh học trong cơ thể mình lắng xuống. Khi đi đường, có thương, giận, sợ gì đó thì giờ để tâm sinh lý lắng xuống thì lúc đó bắt mạch mới chính xác. Chứ mới vừa đi mệt, đi đường, không biết trong đầu nghĩ cái gì, trước khi mình vô phòng mạch, ai biết trong đầu mình nghĩ cái gì
trước khi mình vô phòng mạch, ai biết trong đầu mình nghĩ cái gì, vô nó nhảy lung tung thì làm sao mà bắt mạch chính xác được. Cho nên đừng nói tâm và thân không liên quan, liên quan chứ sao không liên quan. Giận quá đứt gân máu chết. Giận quá cũng bị trụy tim chết. Thân tâm ảnh hưởng nhau lắm, thậm chí, ảnh hưởng tới mức, có ông đó ổng là Việt Kiều bị xe đụng ở Sài Gòn, mà ông bên Cali chết ngắt. Quý vị có biết vụ đó không. Ông bị đụng ở Sài Gòn bị xe đụng, chết được khoảng 1 tiếng đồng hồ thì ông bên Cali chết luôn. Lý do là ông kia ổng mượn ông này 50 ngàn. Nên khi ông Cali nghe ông này bị xe đụng nên ông này ổng lên máu, đi luôn.
Cho nên đừng tưởng thân tâm không ảnh hưởng, ảnh hưởng kinh khủng như vậy. Một người bị xe đụng ở Sài Gòn, còn 1 người ở bên Bolsa bên Phúc Lộc Thọ, Cali chết mới ghê chứ. Tui còn nhớ 1 chuyện, có ông bị bệnh tim nặng lắm. Bữa bị trụy tim, gia đình chở vô bệnh viện. Mà trước khi vô bệnh viện, ổng có mua mấy tờ vé số. Con ở nhà dò mới biết trúng, trúng mấy chục triệu. Mà gia đình đang gặp khó khăn về tài chính. Mấy đứa con bàn, trời đất, ba mà biết nhà giải quyết được nợ nần rồi có thêm mấy chục triệu chắc ba vui lắm. Thì thằng Út nói không được, ba bệnh tim, lo quá ổng bệnh mà giờ ổng vui quá, ổng đi luôn cũng kẹt. Bàn tới bàn lui, cho ổng biết ổng vui, có khi bớt bệnh. Cuối cùng bàn riết bàn tới ông Mục sư, hay lui tới gia đình. Mục sư mới nói, dễ mà, để tui.
Cái ổng vô bệnh viện thăm ông kia. Ổng vô hỏi thăm, bắt tay, bắt chân cho đã rồi ổng hỏi: Ông có nghĩ mình là một Ki Tô hữu không. Ông kia bảo: Dạ, biết chứ, tui thờ Chúa mà. Ông có biết mọi thứ ở đời này là do Chúa tạo không. Ông kia: Biết chứ, tui biết mà. Hỏi tiếp. Ông có biết niềm vui nỗi buồn trên đời này, vinh nhục, sang hèn, trí, ngu là do Chúa cho mình không. Đáp: Tui biết chứ. Hỏi tiếp: Ông có nghĩ là Chúa có thể cho ông nghèo, chúa có thể cho ông bị phá sản không. Trả lời: Biết chứ. Hỏi tiếp: Nếu bây giờ thình lình Chúa cho ông mấy chục triệu rồi ông có cảm kích Chúa không, mà ông có tin chuyện đó có thể xảy ra không. Trả lời: có chứ, Chúa cho được thì Chúa lấy được, chuyện bình thường. Hỏi: Vậy giờ ông bình tĩnh phải không. Trả lời: Rất bình tĩnh. Hỏi: Nếu giờ ông trúng số, mấy chục triệu thì ông sẽ làm gì với số tiền đó. Trả lời: Tui thấy nhà thờ ở địa mình nó nghèo quá, nên nếu tui trúng số, tui sẽ cúng 1 phần 3 để mà sửa lại nhà thờ. Thì ông (bệnh nhân) này nói xong thì ông Mục sư lăn đùng ra chết.
(Tới 1:01:16)
[21/09/2021 - 11:48 - nghianguyenntn]
Hiểu là Mục sư ổng cũng bị bệnh tim nữa.
Thì cái này không phải chuyện tào lao mà tui muốn nói cho bà con biết là cái thân của mình, cái tâm của mình có ảnh hưởng rất là quan trọng. Người ta chỉ hứa cúng 1/3 để sửa nhà thờ mà ông Mục sư đã lăn ra chết rồi. Cho nên mình tu tập Niệm Xứ là sao. Buổi đầu Niệm yếu, Tuệ yếu, hơi thở thô thiển. Thở như trâu, như bò vậy đó, thì nó dễ thấy. Tới khi Niệm sắc sảo, Tuệ sắc sảo. Niệm là sao, niệm là khả năng ghi nhận nó bén (mindfullness). Còn Tuệ là khả năng biết nhanh, biết kịp thì. Này là danh nè, này là sắc nè. Danh, sắc. Biết này là tham, sân nè. Biết này là hơi thở dài, hơi thở ngắn nè. Thì cái Tuệ này, cái đó gọi là Trí. Cái Niệm là biết hơi thở còn cái Tuệ là biết rõ nó là

gì. Niệm là biết cái gì đang xảy ra, còn Tuệ thì biết cái đó là gì. Phải ghi: Niệm là biết cái gì đang xảy ra, Tuệ là biết nó là gì. Nói vậy hiểu không? Ví dụ tui đang thở thì tui biết đó là thở, còn Tuệ cho biết cái này không phải là tui, không phải là của tui, mà nó chỉ là 4 đại thôi. Khi mà Niệm và Tuệ sắc sảo thì hơi thở cũng vi tế theo. Cho nên tới 1 lúc, hành giả sẽ thấy không còn nhận ra hơi thở nữa, không sao hết. Đừng có nghĩ nó mất, không có. Cứ tiếp tục theo dõi ở mũi và ở môi. Có vị Thiền sư thì đề nghị ở bụng. Như vậy thì ta có 3 điểm để ghi nhận hơi thở là bụng, mũi, môi. Cứ như vậy. Tui nhắc lại, bao nhiêu kinh nghiệm của Thiền sư cũng chỉ là củng cố cái Niệm và cái Tuệ trong hơi thở mà thôi, chứ mình thêm quá nhiều chi tiết thì nó đi xa cái lời Phật. Nhớ nha, chừng đó thôi.
À, tui nói luôn, sau này quý vị qua Miến Điện, có dòng Thiền Sunlun. Bên Yangon họ có những kinh nghiệm rất là kỳ. Mình mới vô tu thì các vị khuyên mình thở như kiểu tập thể dục. Thở ra tiếng á. Họ cố ý để mình cột vô tâm của mình. Họ muốn cho mình khắng khít vô trong cái tiếng đó, cái hơi đó. Rồi từ từ mình quen rồi thì thôi, mình không cần om sòm nữa. Nhưng khổ nhiều người quen rồi, nó chơi om sòm. Còn bên truyền thống ngài Mahasi, ngài dạy cái phồng- xẹp. Biết là phồng, biết là xẹp. Thì cũng hơi kẹt. Với 1 số người thì họ thích, còn 1 số người thành ra là trở thành sự ràng buộc. Trong khi đề mục Tứ Niệm Xứ rất là linh hoạt, sống động. Có nghĩa là sao? Theo dõi hơi thở như là hơi thở thì nó tốt hơn là mình áp đặt, gán ghép những tên gọi, những khái niệm. Nhớ nha, cái này rất là quan trọng.
Như vậy đề mục đầu tiên của Thân quán Niệm Xứ là quan sát hơi thở. Không thêm bớt, thêu dệt, nó là sao thì cứ quan sát nó như vậy. Không can thiệp điều khiển, không thêm bớt thêu dệt. Xong
Cái thứ 2 là oai nghi.Iriya có nghĩa là sinh hoạt, Iriyati nghĩa là hoạt động. Như vậy từ Iriyapatha có nghĩa là tư thế sinh hoạt (gesture). Cái oai nghi gồm 2. Đại oai nghi gồm 4, đi đứng nằm ngồi. Còn tiểu oai nghi là tất cả cử động có tên hoặc vô danh. Thí dụ mình gãi, chà, xoa, uống nước, nhai, cắn, nuốt, le lưỡi, nháy mắt, nghiến răng, khạc nhổ... thì tất cả cái đó là tiểu oai nghi. Thì 1 người sống không có Chánh niệm, không phải là hành giả Tứ Niệm Xứ thì họ thể ngờ được một điều kì lạ này. Khi anh sống Chánh niệm trong từng sinh hoạt, cái cử chỉ nhỏ, lớn như vậy, anh được một sự an lạc lạ lùng lắm. Có thể bà con trong room nhiều người không có tin. Bẩm sinh quý vị là người không có thông minh. Nhưng mà ngộ lắm, khi mà sống Chánh niệm như vậy các vị sẽ nhớ giỏi hơn. Và quý vị hiểu ra được nhiều chuyện mà trước đây quý vị không có hiểu. Đơn giản thôi, là vì sao, nhiều khi không phải mình ngu, mình chậm vậy đâu mà tại vì mình thất niệm. Mà Đức Phật đã từng dạy cho ông Bà La Môn Sangarava. Ông này hỏi là hồi nhỏ học mau nhớ lâu, còn bây giờ học lâu lại mau quên. Là sao? Thì Ngài mới nói là giống như 1 tô nước bị bỏ màu thì làm sao mình nhìn được xuyên suốt vô cái đáy. Cái tô nước đang sôi sục, cái tô nước có bùn sình, cặn cáo thì làm sao mà ngó thấu bên dưới được.
Một cái tâm nó bị sân, bị si thì nó kỳ cục lắm. Mà khi có Niệm thì cái tâm nó yên, nó lắng. Nhờ vậy, mà cái tâm cho mình nhiều cái khả năng mình không ngờ được. Cho nên buổi đầu, hành giả đừng có quán chiếu gì hết, tui năn nỉ. Buổi đầu cứ niệm thôi. Cứ giở chân, biết giở chân, còn đặt chân xuống biết đặt chân xuống. Mà không phải mò mò, rờ rờ, không có nha, vẫn sinh hoạt với tốc độ bình thường. Làm gì biết cái đó. Xuống vặn cái vòi nước, biết vặn vòi nước. Xoay cái chén vô, rửa. Biết cái ngón tay mình quét lên trên thành chén, biết rõ. Không có quán chiếu gì hết. Lâu ngày thì tự nhiên quý vị có được một sự bén nhạy lạ lùng lắm. Nhưng mà mình tu thiền không phải mình tìm kiếm sự bén nhạy đó. Mà cái quan trọng mình sống Chánh niệm vậy để mình kịp thời nhận ra nhiều điều sau đây. Nhận ra mọi thứ không đứng yên, luôn vô thường, theo duyên. Có nghĩa là nó vô ngã. Mà mọi sự luôn luôn bị đẩy đi về phía trước. Đó được gọi là khổ. Khổ trong tam tướng không phải là thứ khổ cảm giác (không phải suffer, pain mà pressure - sức đẩy), tiếng Pali là Pilana. Khổ trong tam tướng không phải là cảm giác mà nó là pressure. Có nghĩa là sức đẩy, cái sự đè nén. Dù muốn hay không thì mọi thứ luôn bị đẩy về phía sau. Cái này quan trọng. Quý vị hiểu cái này thì mới thấy cái lạc cũng là khổ. Cho nên trong Kinh, Đức Phật dạy, cái khổ có 3. Một là khổ khổ, tức là sự có mặt của cái gì làm cho mình khó chịu thân tâm á. Đó là khổ đã đành rồi. Mà thứ 2 là cái sự vắng mặt của cái gì làm cho mình dễ chịu cũng là khổ. Thứ nhất, là sự có mặt của những thứ làm cho mình khó chịu. Thứ 2 là sự vắng mặt của những thứ làm mình dễ chịu. Thứ 3, cái bản chất lệ thuộc

điều kiện cũng là cái khổ. Cái chuyện bị cha chồng, em chồng chửi là 1 cái khổ. Cái chuyện chồng mình đi vắng nhà thì nó là 1 cái khổ. Nhưng cái việc rốt ráo nhất là cái chuyện mình đang có mặt để làm dâu trong căn nhà lạ đó, bản thân cái sự có mặt đó cũng là 1 cái khổ. Chưa kể chuyện em chồng ăn hiếp, chưa kể chuyện chồng vắng nhà. Chỉ cần sự có mặt của mình trong ngôi nhà đó nó đã là khổ rồi. Cho nên không phải lúc nào mình cũng hồn nhiên nghe nói khổ là phải liên hệ tới cảm giác. Chưa chắc. Nhiều khi nó chỉ là cái tình trạng thôi. Nó đã là khổ rồi. Ở đây cái khổ trong tam tướng không phải là khổ cảm giác mà là khổ trạng thái bị thúc đẩy, đè nén, bị lôi kéo về một phía nào đó ngoài ý muốn của mình thì bản thân đó cũng là khổ.

Và chính vì khổ được định nghĩa như vầy nó mới gắn liền với vô ngã. Mà chính vì khổ được quan sát từ góc cạnh này thì mình mới thấy cái khổ nó ở bình diện rộng hơn, sâu hơn. Chứ đâu phải lúc nào mình cũng khó chịu đâu. Nhưng theo tinh thần A Tỳ Đàm thì dù anh đang nhăn răng cười thì cũng là anh đang khổ rồi cho nên Đức Phật mới dạy là khi nào thấy lạc là khổ, thấy khổ là mũi tên, thấy xả là vô ngã, thì Tỳ kheo mới hết khổ. Cái câu này rất quan trọng. Tức là mới chứng Thánh. Và mình tu Tứ Niệm Xứ là để thấy lạc bản thân là khổ, thấy khổ là mũi tên, thấy xả là vô ngã. Nhưng ai không phải là phật tử hoặc những ai mang tiếng là Phật tử nhưng chưa từng học A Tỳ Đàm, chưa từng tu Tứ Niệm Xứ mà nghe giảng Kinh này thì quý vị nhớ dùm 1 chuyện thôi. Các vị có yêu đời cách mấy thì chắc chắn có 1 ngày quý vị sẽ bỏ hết mà đi. Đi về đâu thì chỉ có trời biết. Đó là dành cho những người không biết Đạo. Còn có người có học Đạo, hành Đạo thì sẽ nghiệm ra được chuyện khác nó sâu hơn. Trong tất cả những niềm vui, hạnh phúc mà ta đang có đây nói cho rốt ráo nó chỉ là những giải pháp cho đau khổ chứ vốn dĩ không có cái nào là hạnh phúc hết. Ví dụ, đói ăn mới ngon, khát uống mới đã, thương nhớ da diết gặp mới mừng. Nóng trào máu gặp máy lạnh mới thấy sướng. Mà lạnh tê tái có máy sưởi thì mới dễ chịu. Nói như vậy thì tất cả những hạnh phúc trên đời này nó điều là giải pháp, giải pháp cho đau khổ chứ vốn không có hạnh phúc. Tại vì không thấy cái này nên mình mới tưởng, ví dụ trong Kinh có nói cái anh tham nhiều thì ảnh mới đi tìm cái giải pháp nhiều. Mà tìm giải pháp nhiều thì mới thấy hạnh phúc nhiều. Mà sao thấy hạnh phúc vì bản thân hạnh phúc chính là giải pháp, mà tại sao chúng ta cần giải pháp, là tại vì chúng ta có nhu cầu. Tại sao chúng ta có nhu cầu là vì chúng ta có tham. Tui ví dụ, như bà già mình đẻ ra 2 chị em, mà mình là con trai. Mình chỉ mê chiếc mô tô mình chạy thôi. Mình chỉ mê có 1 cái phone bắt pokemon Go thôi chứ mình không có cần gì hết. Mình cần chơi game thôi. Còn bà chị của mình, nó khổ 1 chỗ, bả mặc 1 bộ đồ mà quá 2 lần là khổ tâm. Tự nhiên cái móng tay mình dài sọc, làm biếng cắt, cát đất không vậy đó, bà già chửi mình mới chịu cắt. Còn bà chị lòi ra cái nhu cầu từ năm bả 15 tuổi có nhu cầu làm móng. Bả đi nail suốt luôn. Tại sao, vì bả muốn cái móng bả đẹp. Khi bả muốn cái móng đẹp thì bả làm mọi cách để có tiền đi làm móng. Mà có khi tới hẹn làm móng mới rồi mà bả không đi làm, bả thấy khổ. Mà khi đến hẹn, bả có điều kiện về tiền bạc, thời gian, sức khỏe để bả lết ra đó cho người ta làm thì bả cảm thấy hạnh phúc. Mà hạnh phúc đó đến từ nhu cầu bả muốn có bộ móng đẹp. Cho nên mình thấy rõ ràng là hạnh phúc trong thế gian này là nó đi ra từ cái chuyện mình giải quyết được cái đòi hỏi, nhu cầu nào đó. Mà cái đòi hỏi, nhu cầu nhiều hay ít là tùy mình. Mình có nhu cầu nhiều, tham ái nhiều thì mình mới có nhu cầu nhiều.

Đừng tưởng tất cả nhu cầu đều là cần thiết nha. Tui đã nói 300 ngàn lần, đó là con đường tu hành chỉ làm 1 việc thôi, đó là phát hiện ra cái gì cần và cái gì mình thích. Có ai hỏi các vị, đi tu, học Đạo mấy chục năm thì học cái gì. Cái vị nói tui ngu lắm, tui không có nhớ nhiều, tui chỉ nhớ được có 1 câu à. Tu hành là để phân biệt cái gì mình thích và cái gì mình cần. Cái gì mình cần thì mình mới nên mất thời gian, sức khỏe cho nó. Còn cái gì chỉ là cái mình thích thôi thì phải xét lại. Mà hình như trong đời sống này cái gì làm mình cần nó ít làm khổ hơn cái mình thích. Vì có thể trong 1 tháng, 1 năm như vậy, cái nhu cầu không phát sinh thêm. Nó lẩn quẩn có nhiêu đó. Nhưng mà cái thích thì khác. Cái thích thì có thể trong 1 tuần có thể lòi ra 100 cái thích. Chứ mà cái mình cần khó lắm. Ví dụ, tui không thích cái đó nhưng do gặp quý vị, quý vị xài tui thấy nó hay hay cái tui thích. Tui mở ti vi thấy hay hay tui thích. Tui lật tờ báo ra tui thấy hay hay tui thích. Đi ngoài đường thấy trên biển quảng cáo thấy hay hay tui thích. Tui tình cờ ngồi ở trạm xe buýt, tui nghe ai nói hay hay tui thích. Quý vị tưởng tượng 1 tuần lễ, tui có biết bao nhiêu lần để cái thích của tui nó được tăng cường, bổ sung. Cho nên nếu mình biết rõ mình thích với cái gì mình cần thì mình bớt khổ nhiều

lắm. Mà ai làm được điều này chỉ có ông tu Tứ Niệm Xứ. Ông thường xuyên theo dõi hơi thở của ổng. Ổng thường xuyên theo dõi những tư thế sinh hoạt lớn nhỏ của ổng. Ông phải chẻ nhỏ cái con người của ổng ra thành nhiều mảnh vụn để mà ổng nhìn nó thì lúc đó ổng mới ngộ ra,"à đây đây, cái này mới là cái mình cần nè. Cái này là cái mình thích nè". Chỉ có ông tu Tứ Niệm Xứ thì mới làm được chuyện đó.

Thứ 6 này, Phật tử sẽ đưa chúng tui ra ngoài đảo, mà ngoài đó không có internet, chúng tui ra ngoài đó đến thứ 3 mới về. Nên hoặc thứ 4 chúng tui lại bay. Cho nên chúng tui giảng thêm ngày mai nữa. Có nghĩa mình học nguyên tuần này. Học luôn ngày mai nữa là mình nghỉ. Tui thật lòng, tui rất là tha thiết, nếu mà thứ 5 tui về bên bển mà tui thấy khỏe thì mình sẽ học suốt 5,6,7, chủ nhật. Học luôn ngày mai nữa. Sáng mai học tiếp thân quán Niệm Xứ. Đây là 1 bài Kinh mà tui rất muốn giảng kỹ. Còn Kinh Đế Thích sở vấn hay dữ lắm. Mà Kinh đó A Tỳ Đàm hơi nặng, nó là thuốc Bắc, loại thứ dữ, khó nuốt. Mùi vị khó nuốt mà bỏ thì uổng. Để tui tính sau.

Chúc quý vị 1 ngày vui.